Índice

Español



MANUAL DEL USUARIO



PIEZAS DE T-101/ T-201

Su PULSPORTS consta de cuatro piezas:

1. Correa elástica
2. 3 enlaces para cable
3. Soporte de fijación a la bicicleta
4. T-101/ T-201
5. Transmisor



INSTALACIÓN

¿Cómo utilizar el cinturón pectoral?

Fig. 1 **Fig. 2** **Fig. 3**

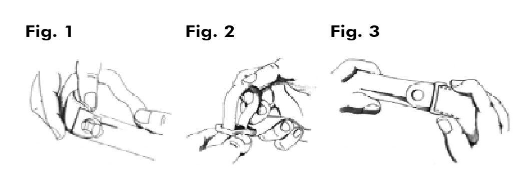
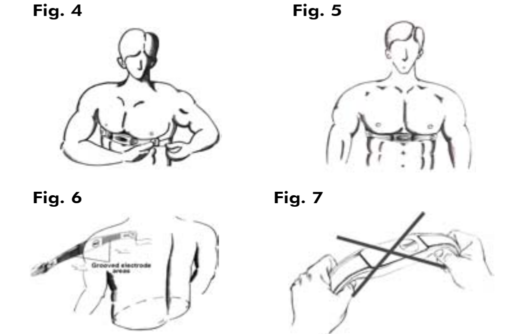


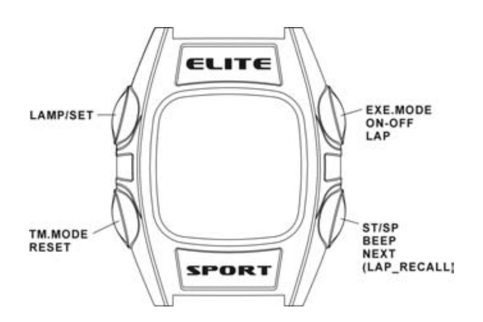
Fig. 4 **Fig. 5**

Fig. 6 **Fig. 7**



1. Coger el pasador del cinturón por un extremo, colocar el cinturón sobre el pecho, aflojar la banda elástica. **(Fig. 1, 2 and 3)**
2. Ajustar la longitud de la banda, de forma que se sienta cómodo pero que ésta se encuentre pegada al pecho. Afianzar el cinturón. **(Fig. 4)**
3. Colocar el sensor en el centro del pecho y asegurarse de que la parte posterior del sensor esté pegada al pecho y en contacto con la piel. **(Fig. 5.6)**
4. Hay que usar el cinturón pectoral cuando se utilice la función del ritmo cardíaco. La distancia de Transmisión debería ser inferior a 1 metro (3 pies).
5. No doble o pliegue el cinturón pectoral para que no se deteriore. **(Fig. 7)**

FUNCIONAMIENTO DE LAS TECLAS



Funcionamiento básico de las teclas:

- **SET** Pulsar durante 2 segundos para pasar al modo de programación de datos
- **T.MODE** Cambiar el grupo de funciones del reloj
- **E.MODE** Cambiar el grupo de funciones del pulso
- **ST/SP** Iniciar / Parar
- **LAMP** Luz EL (se enciende 3 segundos cada vez que se pulsa).
- **BEEP** Mantener pulsado durante 2 segundos para encender/ apagar sonería y bip de las teclas.
- **LAP** Registra los datos del contador de vueltas.
- **LAP_RECALL** Revisa los registros de los datos del contador de vueltas.

Funcionamiento de las teclas de programación de datos:

- **SET** Pulsar para salir de la programación de datos
- **T.MODE** Pulsar para añadir una unidad al valor del dígito
  Pulsar para añadir unidades al valor del dígito automáticamente.
- **E.MODE** Pulsar para cambiar el dígito
- **ST/SP** Pulsar para reducir el valor del dígito
  Mantener pulsado para reducir el valor del dígito automáticamente.

FIG. A) CIRCULACIÓN EN EL MODO DE TIEMPO

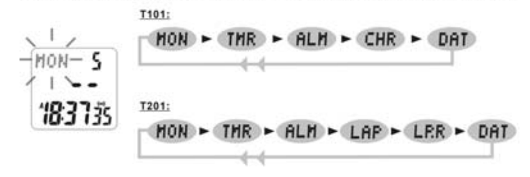


FIG. B) CIRCULACIÓN EN EL MODO DE PULSO

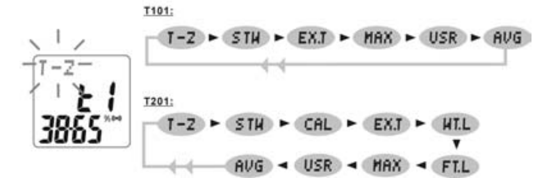


FIG. C) PROCESOS DE PROGRAMACIÓN DE DATOS



1. Pulsar E.MODE para cambiar los valores de programación.
2. Pulsar T.MODE para aumentar el valor y mantener pulsado para aumentar el valor automáticamente.
3. Pulsar ST/SP para reducir el valor y mantener pulsado para reducir el valor automáticamente.
4. Pulsar SET para terminar la programación y salir.

FUNCIONES DE PULSPORTS



Funciones del reloj

1. ***RELOJ:*** Indica 12/24 horas, fecha, día de la semana.
2. ***FECHA:*** Año, mes, fecha, día de la semana, 2000-2099.
3. ***CONTROLADOR DE TIEMPO CON CUENTA ATRÁS:*** Controlador de tiempo con cuenta atrás desde 99:59:59-00:00:00.
4. ***ALARMA:*** Posibilidad de programar 3 sonidos de alarma diferentes.
5. ***LAP:*** Registra hasta 30 series de datos. **(Sólo para el T-201)**
6. ***LAP RECALL:*** Recuerda datos (hasta 30 series). **(Sólo para el T-201)**
7. ***CHRONOMETER:*** Cronómetro de 00M00S.00 a 99M59S.99. **(Sólo para el T-101)**
8. Luz trasera EL.
9. ***CHIME & Key beep:*** función de sonería y bip de las teclas.
10. Indicador de batería débil.
11. Resistente al agua (3 ATM).



Funciones del ritmo cardíaco

1. Muestra el ritmo cardíaco actual (HR - ritmo cardíaco).
2. ***DIGITAL INTENSITY:*** Según los datos personales que se introduzcan, calcula automáticamente la intensidad de su ritmo cardíaco (ritmo cardíaco actual ÷ ritmo cardíaco máx. × 100).
3. ***TARGET ZONE:*** Programa la intensidad de la zona personal deseada, con 6 series diferentes.
4. ***STW:*** Cronómetro de 00H00M00S a 99H59M59S desde el inicio de la función de registro de los datos del ritmo cardíaco.
5. ***CAL:*** De acuerdo con los datos personales introducidos, calcula las calorías quemadas durante el ejercicio (de 0 a 9999.99 K_cal). ***(Sólo para el T-201)***
6. ***EX.T:*** Calcula el tiempo de duración del ejercicio a partir del momento en el que el ritmo cardíaco del usuario alcanza el valor inferior de la zona personal deseada.
7. ***WT.L:*** De acuerdo con los datos personales introducidos, calcula el peso que se ha perdido en el ejercicio (de 0 a 9999.99 g). ***(Sólo para el T-201)***
8. ***FT.L:*** De acuerdo con los datos personales introducidos, calcula las grasas perdidas en el ejercicio (de 0 a 9999.99 g). ***(Sólo para el T-201)***
9. ***MAX:*** Ritmo cardíaco máximo durante el ejercicio (de 40 a 240 lpm).
10. ***USR:*** Establecimiento de los datos del usuario, edad (de 5 a 99),

peso (de 10 a 199 kg o de 10 a 499 lbs.), sexo y ***cálculo del ritmo cardíaco personal máximo para la intensidad*** (de 100 lpm a 220 lpm).

11. ***AVG:*** Ritmo cardíaco medio durante el ejercicio (de 0 a 240 lpm).

• ***bpm (pulsaciones por minuto) de 40 a 240.***

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES DEL RELOJ



Modo Reloj

1. Posibilidad de elegir entre 12H ó 24H.
2. Pulsando ST/SP durante 2 segundos, se activa o desactiva la función de sonería y bip de las teclas. El símbolo "((•))" significa que la función de sonería y bip de las teclas se encuentra activada.
3. ***Programación del reloj:***
   a). Pulsar T.MODE para seleccionar el modo " **CLOCK** " (reloj).
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para iniciar la programación del reloj.
   c). Pulsar E.MODE para cambiar la programación del dígito.
   d). Pulsar T.MODE para añadir una unidad al valor. Mantener pulsado para añadir automáticamente.
   e). Pulsar ST/SP para reducir el valor del dígito. Mantener pulsado para reducirlo automáticamente.
   f). Pulsar T.MODE o ST/SP para seleccionar el modo de 12H o de 24H.
   g). Pulsar T.MODE o ST/SP para poner a "00" los segundos.
   h). Pulsar SET para terminar la programación y salir.



Setting sequence:





Modo Controlador de tiempo con cuenta atrás

1. Pulsar ST/SP para iniciar/parar el controlador de tiempo con cuenta atrás.
2. Una vez finalizada la función, se oirá un bip de 10 segundos de duración y en la pantalla de cristal líquido aparecerá **OVEr**.
3. Parar el "bip" y volver a cargar los datos preestablecidos pulsando cualquier tecla.
4. Volver a cargar los datos preestablecidos en cualquier momento pulsando T.MODE.
5. La gama máxima de la cuenta atrás es 99H59M59S.
6. ***Programación del controlador de tiempo con cuenta atrás:***
   a). Pulsar T.MODE para elegir el modo “**TMR**” (controlador de tiempo).
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para programar el controlador de tiempo.
   c). Pulsar T.MODE o ST/SP para activar o desactivar el controlador de tiempo.
   d). Consulte el apartado ***Procesos de ajuste de datos*** para programar los datos del Controlador de tiempo.

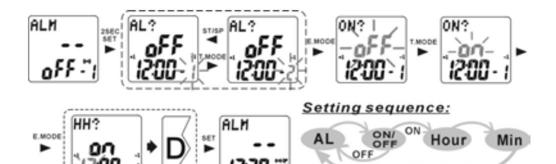






Modo Alarma

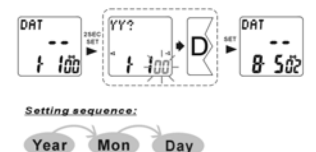
1. Pulsar ST/SP para cambiar de alarma (1 a 3).
2. Después de programar la alarma, aparecerá el símbolo “”.
3. La alarma sonará durante 30 segundos y el símbolo ” “empezará a parpadear.
4. Parar el "bip" pulsando cualquier tecla.
5. Preste atención a qué modo de hora selecciona (12H ó 24H).
6. ***Programación de la alarma:***
   a). Pulsar T.MODE para seleccionar el modo “**ALM**”.
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para programar la alarma.
   c). Pulsar T.MODE o ST/SP para activar o desactivar el controlador de tiempo.
   d). Consulte el apartado ***Procesos de ajuste de datos*** para ajustar los datos de la Alarma.
   e). Pulsar T. MODE o ST/SP para ACTIVAR O DESACTIVAR LA ALARMA
   f). Repetir los pasos **c).** - **e).** para establecer los datos de otra alarma.





Modo Fecha

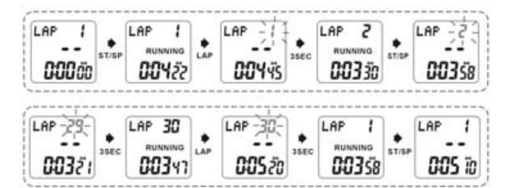
1. Calendario desde el año 2000 hasta el 2099.
2. El día de la semana aparecerá automáticamente cuando se introduzca la fecha.
3. ***Programación de datos:***
   a). Pulsar T.MODE para seleccionar el modo "**DAT**" (datos).
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para programar los datos.
   c). Consulte el apartado ***Procesos de ajuste de datos*** para ajustar los datos de la Fecha.





Modo Contador de vueltas (30 series) (Sólo para el T-201)

1. Pulsar T.MODE para seleccionar el modo " **LAP**" (contador de vueltas).
2. Pulsar ST/SP para iniciar/para la función de Contador de vueltas.
3. El modo de contador de vueltas puede registrar hasta 30 series de datos.
4. Cuando se superan las 30 series de datos, éstas empiezan a sobreescribirse.
5. Pulsar LAP (contador de vueltas) para registrar los datos actuales del contador de vueltas y empezar con los siguientes datos de contador de vueltas.
6. Cuando se pulsa LAP, el registro de datos se mantiene durante 3 segundos para que el usuario lo lea.





Modo Memoria de vueltas (30 series)

(Sólo para el T-201)

1. Pulsar T.MODE para cambiar al modo "**LP.R**" (memoria de vueltas).
2. Pulsar ST/SP para recordar los datos registrados y mantener pulsado para aumentar el valor automáticamente.
3. Pulsar T.MODE durante 2 segundos para borrar todos los datos del contador de vueltas.



Modo Cronómetro (sólo para el T-101)

1. Pulsar ST/SP para iniciar/parar el cronómetro.
2. Pulsar T.MODE durante 2 segundos para restablecer los datos del cronómetro.
3. La gama máxima de la cuenta atrás es 99H59M59S.

DESCRIPCIÓN DE LA FUNCIÓN DEL RITMO CARDÍACO

1. Iniciar / Parar la función de medición del ritmo cardíaco

1. Pulsar E.MODE durante 2 segundos para iniciar la función de medición del ritmo cardíaco.
2. Cuando la función se encuentre activa, aparecerá en la pantalla de cristal líquido la señal " ♥ " y " **bpm** ".





3. Pulsar E.MODE durante 2 segundos para detener la función de medición del ritmo cardíaco.
4. 5 minutos después de no recibir señal alguna, la función se desactivará automáticamente.

2. Iniciar / Parar la función de registro de los datos del ritmo cardíaco

1. Pulsar P.MODE durante 2 segundos para iniciar la función de medición del ritmo cardíaco.
2. Pulsar E.MODE para pasar a la función "**STW**" (cronómetro).
3. Pulsar ST/SP. La señal que aparece en la parte central de la pantalla cambiará a "♥", lo que significa que se ha iniciado la función de registro de datos. Parar pulsando ST/SP. La señal que aparecerá será "♥".
4. Las funciones "**AVG**", "**STW**", "**CAL**", "**EX.T**", "**WT.L**", "**FT.L**" y "**MAX**" sólo funcionan mientras se encuentra activada la función de registro. ***(CAL, WT.L y FT.L sólo en el T-201)***
5. El modo "**CAL**" (calorías), "**WT.L**" (pérdida de peso) y "**FT.L**" (pérdida de grasa) se calcula cuando el ritmo cardíaco es igual o superior a 90 lpm. ***(CAL, WT.L y FT.L sólo en el T-201)***

3. Borrar los datos de registro del ritmo cardíaco

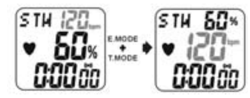
1. Pulsar E.MODE para pasar al modo "**STW**" (cronómetro).
2. Pulsar T.MODE durante 2 segundos para borrar los datos de registro.

4. Descripción de la información presentada del ritmo cardíaco

1. Intensidad = Ritmo cardíaco actual / Ritmo cardíaco máximo × 100%.
2. Mide una gama de ritmo cardíaco entre 40 y 240 latidos por minuto.

5. Novísimo diseño: Cambio indicación BPM (latidos por minuto) y %HR (porcentaje de ritmo cardíaco)

1. Una vez iniciada la función de medición del ritmo, pueden pulsarse simultáneamente T.MODE y E.MODE para cambiar la posición de la indicación de "**BPM**" (latidos por minuto) y "**%HR**" (porcentaje de ritmo cardíaco) con la indicación digital acorde a sus necesidades.
2. Cuando la función se encuentre activa, en la pantalla de cristal líquido aparecerá:

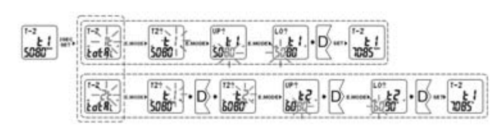


6. Modo Zona personal T-Z

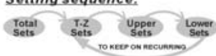
Permite establecer la zona personal introduciendo el porcentaje de ritmo cardíaco máximo. El ritmo cardíaco máximo se basará en los datos que usted haya introducido.

1. Pulsar ST/SP para pasar a establecer la siguiente zona personal.
2. "" y "" no aparecerán cuando el ritmo cardíaco se encuentre dentro de la zona personal. (No se oirá el bip).
3. "" aparecerá cuando el ritmo cardíaco se encuentre **por debajo** del límite inferior de la zona personal. (Se oirá el bip).
4. "" aparecerá cuando el ritmo cardíaco se encuentre **por encima** del límite superior de la zona personal. (Se oirá el bip).
5. ***Programación de la zona personal deseada:***
   a). Pulsar E.MODE para pasar al modo "**T-Z**" (zona personal).
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para programar la zona personal deseada.
   c). Pulsar T.MODE o ST/SP para seleccionar cuántas series de zonas personales se desean.
   d). Consulte el apartado ***Procesos de ajuste de datos*** para programar los datos de la zona personal deseada **(Ver la ilust. D)**.

Fig. D) Programación de la zona personal deseada:



Setting sequence:



7. Modo cronómetro STW

1. El cronómetro calcula automáticamente el inicio de la Función de registro de los datos del ritmo cardíaco.
2. El intervalo va desde 00H00M00S hasta 99H59M59S.

8. Modo calorías CAL

1. Calcula las calorías consumidas durante el ejercicio, no sólo las que se queman a causa de la actividad física realizada por el ejercicio en sí.
2. Con el mismo ritmo cardíaco, los hombres consumen más calorías que las mujeres , por lo que el ritmo cardíaco de las mujeres será mayor que la de los hombres cuando realicen el mismo ejercicio.
3. El consumo de calorías depende del ritmo cardíaco, el sexo, el peso y el tipo de ejercicio.
4. La unidad de medida de las calorías es la Kcal.
5. Gama entre 0 Kcal y 9999.99 Kcal.

9. Modo duración del ejercicio EX.T

1. Calcula y registra el tiempo de duración del ejercicio a partir del momento en el que el ritmo cardíaco del usuario alcanza el valor inferior de la zona personal deseada.
2. Se registra la duración total efectiva del ejercicio, incluyendo el tiempo de permanencia dentro y fuera de la zona personal deseada.
3. Registro de la duración del ejercicio desde 00H00H00S hasta 99H59M59S.

10. Modo pérdida de peso WT.L

1. Calcula el peso perdido durante el ejercicio (incluido el consumo de hidratos de carbono y de grasas).
2. Gama de pérdida de peso de 0 a 9999.99 g.

11. Modo pérdida de grasas FT.L

1. Calcula el peso de la grasa perdida durante el ejercicio.
2. Se puede obtener el peso real de la grasa perdida durante el ejercicio, que es una referencia importante de la pérdida de peso.
3. Gama de pérdida de grasas de 0 a 9999.99 g.

12. Modo máximo MAX

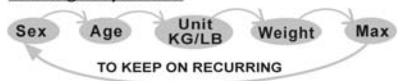
1. Monitorización y registro del ritmo cardíaco máximo durante el ejercicio.
2. Gama máxima del ritmo cardíaco de 40 a 240 latidos por minuto.

13. Modo datos del usuario USR

1. Introduce los datos de sexo, edad, peso y ritmo cardíaco máximo del usuario.
2. Los datos personales son una referencia importante para calcular el consumo de calorías.
3. Puede fijar el ritmo cardíaco máximo, dependiendo de sus condiciones físicas, entre 100 y 220 lpm.
4. Gama de edad de 5 a 99 años.
5. Unidad de medida del peso: **kg: desde 10 hasta 199**
   lb: desde 10 hasta 499
6. ***Programación de datos del usuario:***
   a). Pulsar E.MODE para pasar al modo "**USR**" (usuario).
   b). Pulsar SET durante 2 segundos para introducir los datos del usuario.
   c). Pulsar E.MODE para cambiar el modo de programación.
   d). Pulsar T.MODE o ST/SP para cambiar el Sexo: hombre o mujer.
   e). Pulsar T.MODE o ST/SP para cambiar la Edad.
   f). Pulsar T.MODE o ST/SP para cambiar la Unidad de medida del peso: kg o lb.
   g). Pulsar T.MODE o ST/SP para cambiar los Datos del Peso.
   h). Pulsar T.MODE o ST/SP para cambiar el ritmo cardíaco máximo **(de 100 a 220 lpm).**
   i). Consulte el apartado ***Procesos de ajuste de datos*** para ajustar los datos del Usuario. **(ver la Ilus. E)**

Fig. E) Programación de datos del usuario:





14. Modo Media AVG

1. Calcula el ritmo cardíaco medio durante el ejercicio: utilizando este valor, podemos saber si las condiciones cardiopulmonares han mejorado al realizar ejercicios de la misma intensidad.
2. El ritmo cardíaco medio va de 40 a 240 lpm.

PRECAUCIONES

1. Cuide el cinturón pectoral. Enjabone el cinturón pectoral y aclárelo después con agua. Déjelo secar de forma natural, evitando colocarlo en ambientes que se encuentren a temperatura elevada o en contacto con ácidos fuertes o material alcalino.
2. Si se humedece la piel que está en contacto con la zona conductora del cinturón pectoral, la conductividad mejora y se produce una señal más estable.
3. Las condiciones físicas de un individuo pueden influir en la intensidad de la señal medida.
4. Evite usar el monitor de ritmo cardíaco cerca de los tranvías, las paradas de los tranvías, los transformadores, las subestaciones eléctricas, las líneas de alta tensión, etc., ya que la señal de radio podría verse afectada en presencia de alto voltaje o de campos magnéticos fuertes.
5. Aunque la resistencia al agua de este reloj ha quedado establecida en 30 m de profundidad, no utilice bajo el agua ningún botón del reloj, ya que no ha sido diseñado para el buceo.
6. La duración de la batería es de un año, con un uso diario de 2 horas. Le aconsejamos que vaya a una tienda de relojes para sustituir la batería, en lugar de abrir usted mismo el reloj.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Transmisor de pulso ELITE T-101/T-201:

- Tipo de batería: CR2032.
- Duración de la batería: Una media de 1.300 horas.
  (Puede cambiar usted mismo la batería).
- Temperatura de funcionamiento: 0°C~50°C (14°F~122°F).

Receptor de pulso de muñeca ELITE T-101/T-201:

- Tipo de batería: CR2025.
- Duración de la batería: 1 año aproximadamente.
- Temperatura de funcionamiento: 0°C~50°C (14°F~122°F).
- Resistencia al agua: 3 ATM.